



اطلاعات مهم

اگر چه زندگی روزمره عادی به نظر میرسد، ویروس کرونا هنوز در میان ماست.

و وقتی که مواظب نباشیم، موارد ابتلا به کرونا افزایش پیدا میکنند.

به این دلیل، در اینجا با مهمترین توصیه هایی آشنا میشوید که چگونه باید از خود و دیگران مواظبت کنید.

فاصله

- از دست دادن یا بغل کردن خود داری کنید.
- از کسانی که با هم زندگی نمیکنید، حداقل ۱ متر فاصله بگیرید.

مثلا وقتی که از فروشگاه ها خرید میکنید، وقتی که بچه های خود را از مهد یا مدرسه می آورید، وقتی که سر کار هستید و وقتی که در جشن هستید و یا با دوستان خود معاشرت میکنید.

بهداشت دست

- دستان خود را به مدت یک دقیقه بشویید یا با الکل دست ضدعفونی کنید.
- این کار را وقتی انجام دهید که می آید و به خانه خود یا به سر کار یا به جاهای دیگر میروید.

- این کار را وقتی انجام دهید که غذا درست می کنید، قبل از خوردن غذا و وقتی که بینی خود را گرفته اید و البته - مثل همیشه - وقتی که توالیت رفته اید.

وقتی که حالتان بد است، در خانه بمانید.

- وقتی که احساس می کنید حالتان بد است، در خانه بمانید - مثلا وقتی که تب دارید یا گلو درد یا سرفه.

- با دکتر خود تماس بگیرید و یا به شماره 1813 تلفن بزیند و بپرسید که آیا لازم است تست کرونا بشوید.

هوای خانه را عوض کنید

- پنجره ها و در ها را به مدت 10 دقیقه باز کنید، هم صبح، هم ظهر و هم شب.

اگر سئوالی درباره بیماری کووید ۱۹ دارید، می توانید با شماره تماس بگیرید.

70 20 02 33